Jaar 1
No 1

. . . inspiratie voor ouders

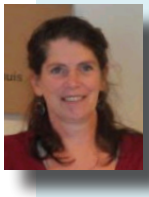
Leuk dat je ons magazine leest!

In de Week van de Opvoeding is het verschijnen van een inspiratiemagazine voor ouders zeker op zijn plek. Wij vinden het belangrijk dat jij als ouder goed in je vel zit en doet wat bij jou en jouw gezin past.

Met dit magazine willen wij jou als ouder ontspanning en informatie bieden.
We hopen dat je inspiratie vindt, ideeën opdoet en met herkenning en een glimlach dit magazine bekijkt.

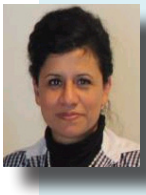
Wij hebben het met veel plezier gemaakt en hopen dat jij het met veel plezier zult lezen!

De redactie



Jacqueline Schilling
(Ouderschapsdeskundige en counsellor)

Vanuit mijn expertise op het gebied van ouderschap help ik als ouderschapsdeskundige ouders om hun ouderschap krachtig en positief te laten zijn. In januari dit jaar ben mijn eigen counsellingspraktijk begonnen vanuit een passie voor ouders. Zelf ben ik moeder van 4 inmiddels volwassen zoons. Zo ben ik dus ook ervaringsdeskundige. Ik heb ervaren dat wanneer je als ouder lekker in je vel zit, het opvoeden van je kinderen een stuk soepeler loopt. Mijn praktijkervaring als ouder maar ook als hulpverlener in diverse settings combineer ik met een ruime theoretische kennis opgedaan in onder andere mijn opleiding Sociaal pedagogische hulpverlening en mijn Master Social Work. Meer informatie vindt je op www.jacquelineschilling.nl



Cecilia Hoogmans
(Marketing, grafische ontwerp, reclame, illustratie, fotografie en kunst ondersteuning)

Ik kom uit Mexico. Ik woon 13 jaar in Nederland waarvan 9 jaar in Westervoort. Ik ben getrouwd en ben een moeder van twee kinderen. Ik heb een doctorandus in Grafisch Ontwerp met specialisme in Reclame en Marketing. Daarnaast heb ik een Master in Bedrijfsadministratie met specialisme in Marketing en Diensten. Ook heb ik kunst gestudeerd en cursussen gevolgd over professionele fotografie, illustratie, eigen bedrijf en speciale opvoeding. Ik heb al ruim 23 jaar ervaring. Ik werk zelfstandig en doe projecten voor verschillende klanten. Ook ben ik vrijwilligster in verschillende projecten hier in Westervoort. Ik ben dol op studeren en ben ik altijd op zoek naar nieuwe kennis en uitdagingen.

Marlies Bras
(Integratief Kinder- en jongerentherapeut)

Het belangrijkste in het leven van een kind is dat het zich goed voelt. Als dat even niet lukt, kun je daar soms wat hulp bij gebruiken. In mijn praktijk voor integratieve kinder- en jongerentherapie help ik kinderen (en hun ouders) om zich weer goed te voelen en vandaaruit problemen waar ze tegenaanlopen aan te pakken. Daarnaast organiseer ik maandelijks online lezingen (webinars) met gastsprekers voor ouders, leerkrachten en kindercoaches.
Praktijk voor integratieve kind- en jongerentherapie: www.marliesbras.nl
Telefoonnummer: 026-7506871
E-mail: info@marliesbras.nl
Artikelen, e-books, e-cursussen en (gratis) webinars: www.treadsoftly.nl of like mijn pagina:
https://www.facebook.com/TreadSoftlyVanMarliesBras

Marga Weiss
(Kind-en jongerencoach)

Ik heb sinds vijf jaar een praktijk voor Kind en Jongeren coaching in Westervoort.
Het coachen van kinderen en jongeren staat voor mij voor ontdekken en het bewust worden van hun eigen kwaliteiten, talenten en mogelijkheden. Hierdoor leren ze in het dagelijks leven op een positieve manier om te gaan met die situaties die ze moeilijk vinden. Dit geeft kinderen en jongeren een goede, sterke basis om zich verder te ontwikkelen.
Het kind of de jongere gaat op zoek naar eigen, unieke oplossingen om het doel te bereiken, en versterkt zo zijn eigenwaarde, zelfvertrouwen, weerbaarheid en sociale vaardigheden.
Ook kijk ik altijd naar het gezin en dus het systeem. Een kind staat niet op zichzelf. Kunst is om te ontdekken wie eigenaar van het ervaren probleem is en met welk stuk je kunt werken met het kind. Bij de coaching van de ouders is ook bewustwording van de eigen levenslessen weer de essentie, waarom hebben ze last van het gedrag van hun kind en worden ze erdoor geraakt.
Praktijk voor Kind en Jongeren coaching
Telefoon: 06-17964961
E-mail: info@margaweisskindercoaching.nl
Website: www.margaweisskindercoaching.nl

Inhoud

Pagina 4: Interview met een gezinshuisouder

Pagina 8: Uitspraken van kinderen

Pagina 9: Uitspraken over kinderen

Pagina 10: Citaten

Pagina 11: Dogwishperer- weet jij wel wat je verwacht?

Pagina 13: Wat drinkt jouw kind?

Pagina 16: Waarom doe ik wat ik doe?

Pagina 20: Tips voor thuis

Pagina 21: In gesprek met een kindertherapeute

Pagina 23: Laat mij leven wat ik droom

Pagina 24: Lees en kijk tips

Pagina 25: Gedicht

Nummer 32... ik ben er. Toch?

Oktober is de Maand van het inhuisplaatsen, waarbij aandacht wordt gevraagd voor duurzame gezinsopvang van uithuisgeplaatste kinderen.

Het gaat hierbij om pleeggezinnen en gezinshuizen. Het aantal gezinshuizen in Nederland neemt fors toe. In 2014 waren er ongeveer 600 gezinshuizen, dat is zo'n 25 % meer dan in 2012 (factsheet gezinshuizen 2014, Gezinspiratieplein).

Bij één van die gezinshuizen kijken we dus even binnen.

Ik rijd een soort van weggetje in en net op het moment dat ik begin te twijfelen straalt een welkomstbord mij tegemoet.

Ja ik ben er, bij gezinshuis **Youbeewell.com**.

Ik ben benieuwd naar de inspiratie van de gezinshuisouders om zich in te zetten voor kinderen, en waarom op deze manier. Ik parkeer mijn auto en stap de leefwereld van het gezinshuis binnen...

Wat is een gezinshuis?

Een gezinshuis is een kleinschalige vorm van jeugdhulpverlening. Binnen een gezinshuis zorgt een (echt-)paar, met of zonder eigen kinderen voor een professionele én betrokken opvang en opvoeding van enkele kinderen/jongeren die niet meer thuis kunnen wonen.

Binnen een gezinshuis wordt de kracht van het gewone leven verbonden met professionaliteit op het gebied van de jeugdzorg.

Gezinshuizen kunnen onderdeel zijn van

een hulpverleningsorganisatie, waarbij één van de ouders in dienst is van die organisatie of het gezinshuis kan een franchise- onderneming zijn. **Youbeewell.com** is zo'n onderneming. Zij werken onder de paraplu van **Gezinshuis.com**

Nadat ik hartelijk ben verwelkomd en voorzien van een kop koffie voer ik het gesprek met Pien, de gezinshuismoeder.

Wat is de samenstelling van jullie gezin?

We hebben 7 eigen kinderen, twee daarvan wonen nog thuis. Daarnaast hebben we 5 gezinshuiskinderen in de leeftijd van 11-17 jaar. Het verschilt hoe lang die hier al wonen.

Ik zag dat mooie bord op jullie lange oprit, waar staat de naam van jullie gezinshuis eigenlijk voor?

Het is een woordspeling. De naam staat voor "Wees welkom" en laat ook de link met Gezinshuis.com zien waar we sinds 2009 als gezinshuis bij aangesloten zijn.

Hoe werd het idee voor het starten van een gezinshuis geboren?

Nou, we waren al pleeggezin en we wilden van de zorg voor kinderen meer ons beroep maken. En daar is een gezinshuis een mooie vorm voor. Je hebt als gezinshuisouder toch ook een ander contact met de zorgaanbieders dan als pleegouder. Je bent veel meer gesprekspartner bijvoorbeeld. Ook zorg je nu zelf voor de rapportages. Het is nu echt ons werk.

Youbeewell.com
Waar je kind mag zijn

Wat heb je volgens jou nodig om gezinshuisouder te kunnen zijn?

Je moet de warmte van een gezin kunnen combineren met professioneel opvoeden. Dat is de meerwaarde van een gezinshuis. Bij Gezinshuis.com heb je voor je mag starten als gezinshuis een heel assessment, en daarnaast hebben wij als gezinshuis ook een kwaliteitskeurmerk behaald.

Naast de liefde voor kinderen moet je ook zeker ondernemerskwaliteiten bezitten, anders kun je je huis niet draaiende houden. Tussendoor komen wat jongeren vragen of het goed is wanneer ze ergens heen gaan, dat wordt even afgehandeld en het interview gaat weer gewoon verder. Goed kunnen schakelen is ook een belangrijke eigenschap denk ik bij mezelf.

Wat zijn de cadeautjes die het runnen van een gezinshuis je oplevert?

Dat je mag zien dat kinderen hun bestemming bereiken, dat een kind zijn plek vindt, in je gezin, maar zeker ook daarna. Dat is mooi. Ook de momenten dat je merkt dat je met de kinderen toch echt een gezin vormt, wanneer ze bijvoorbeeld voor elkaar opkomen, dat zijn de mooie momenten.

Maar er zijn vast ook lastige dingen...

Ja, die zijn er zeker. Het lastigste vind ik wel het gebrek aan veiligheid in je eigen huis. Je kunt waardevolle dingen niet zomaar laten rondslingeren, dan ben je het kwijt. Even je portemonnee op tafel laten liggen is er niet meer bij. Mijn kantoortje doe ik 's avonds daarom op slot. Je probeert zo te voorkomen dat je spullen gepikt worden, maar je moet wel incalculeren dat dit soort dingen kunnen gebeuren in je huis. Wat ook wel eens moeilijk is, is dat je nogal eens met jezelf wordt geconfronteerd. Je hebt het beste met iedereen voor, maar dat pakt niet altijd zo uit zoals je het zou willen. Dan kom je jezelf weleens tegen.

Het lijkt me vooral soms lastig dat je privé- en werkleven zo door elkaar lopen, heb je nog wel privé dingen?

Jawel hoor, we hebben een gedeelte van de kamer dat privéterrein is én we hebben één vrij weekend in de maand. Het is ook wel belangrijk om te kijken wat jij en jouw gezin daarin nodig hebben.

Waaruit haal je je inspiratie om elke dag weer door te gaan?

Allereerst uit mijn geloof. En natuurlijk zijn kinderen de mooiste mensen die er bestaan!
Ze zijn zo heerlijk verfrissend. Het opvoeden van deze kinderen vormt telkens weer een mooie uitdaging.

Het is prachtig om deze kinderen te leren hoe ze kunnen omgaan met dingen die in hun leven op hun pad komen.

Als mensen dit lezen en denken dat wil ik ook! Wat zou je dan tegen ze zeggen?

Ik zou zeggen: Kom eens een bakkie koffie drinken! Ik bedoel, ga gewoon eens kijken bij een gezinshuis. Veel gezinshuizen hebben bijvoorbeeld ook een website, kijk daar eens op.

Het lijkt misschien wel zwaar, het hebben van een gezinshuis maar het geeft ook zoveel voldoening! Laat je ook niet teveel afleiden door negatief commentaar van anderen. Sommige mensen hebben echt de gave van ontmoediging, trek je daar niet al teveel van aan maar ga echt voor wat je hart je ingeeft! Je kunt ook op andere manieren iets betekenen voor deze kinderen. Kijk eens naar de mogelijkheden om pleegouder of weekendpleegouder te worden. Je hoeft niet gelijk een gezinshuis te beginnen.

Kunnen mensen jullie als gezinshuis, of andere gezinshuizen, ook helpen?

Jazeker. Je kunt als vrijwilliger altijd iets doen. Bij ons zijn er bijvoorbeeld vrijwilligers geweest die hebben geholpen met het verkeersveilig maken van de kinderen. Dat helpt echt enorm.

Ook bijvoorbeeld geregeld samen met 1 kind iets gaan doen kan een mogelijkheid zijn, of helpen met de tuin bijhouden. Je kunt hier bij de gezinshuizen op de website wel informatie over vinden of je kunt contact opnemen met zo'n gezinshuis.

***

We nemen afscheid. Wat een gedrevenheid trof ik aan. Bijzonder hoe mensen hun leven openstellen voor anderen. Terwijl ik de deur uitloop stapt de volgende afspraak alweer binnen. Nee, het leven in een gezinshuis is niet snel saai!

Jacqueline Schilling
Ouderschapsdeskundige en counsellor

Oktober 2015 is door de Alliantie Kind in Gezin uitgeroepen tot de 'Maand van het Inhuisplaatsen'. Een maand vol activiteiten die het belang onderstrepen van duurzame gezinsopvang van uithuisgeplaatste kinderen, zoals gezinshuizen en pleegzorg. Zie voor informatie http://www.inhuisplaatsen.nu/actueel/maand-van-het-inhuisplaatsen

. . . inspiratie voor ouders

Kinderen kunnen mooie uitspraken doen. Geniet even mee

Rijkdom is als mensen zoveel geld hebben dat ze niet meer weten wat ze ermee moeten doen. Rijkslim is je geld aan arme mensen geven!

Als het meisje weer eens om een snoepje vraagt zegt de vader: “Jij wilt ook altijd meer!” “Nee hoor, zegt het kind, ik wil niet meer papa’s en ook niet meer mama’s.

Als het meer minder wordt, dan wordt het meer beter…

Moeder tegen kind: “Hé goedemorgen, was je al wakker?” “Ja”, zegt ze, “ik ben wakker geworden van het slapen”.

Marga Weiss
Kind- en Jongeren coach

. . . inspiratie voor ouders

Ook volwassenen hebben mooie uitspraken gedaan over kinderen

"Als we iets in het kind willen veranderen, moeten we het eerst onderzoeken en kijken of het niet iets is wat beter in onszelf kan worden veranderd." (Carl Gustav Jung)

"Als een kind goed geworteld is, komt het altijd weer tot bloei."

Schenk je kind deze vier woorden: "Ik geloof in jou."

"Kinderen die het moeilijkst zijn om van te houden, hebben onze liefde vaak het hardst nodig."

"Het werk loopt niet weg als jij je kind een regenboog wijst. Maar de regenboog wacht niet tot jij klaar bent met je werk." (Chinees gezegde)

"Kinderen moeten soms veel geduld hebben met hun ouders." Antoine de Saint Exupéry

"Kinderen doen er een leven lang over om de gevolgen van hun opvoeding te boven te komen." Jan Greshoff

Marga Weiss
Kind- en Jongeren coach

Citaten

Als je iets wil pakken moet je het heel even loslaten, als je iets wil loslaten moet je het heel even pakken (Lao Tse)

Don't cry because it's over, smile because it happened (Dr. Seuss)

Every child needs at least one adult who is irrationally crazy about him or her. (Uri Bronfenbrenner)

Twijfel is het begin van de wijsheid (Descartes)

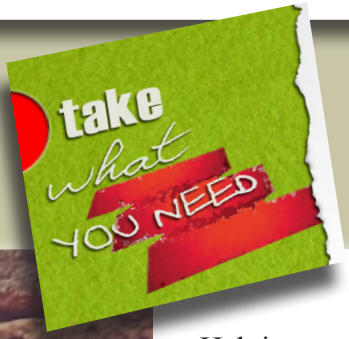
Jacqueline Schilling
Ouderschapsdeskundige en counsellor

Dogwhisperer

Weet jij wel wat je verwacht?...

Het is inmiddels een paar jaar geleden dat ik hem voor het eerst zag.
Het was op een verveeld moment dat ik wat heen en weer zapte.
Mijn vinger wilde alweer op het knopje drukken, toen ik plots gegrepen werd door de woorden:

'He's not going to change. Not as long as you focus on the problem.
You have to change.
Stop focusing on the problem.
See the potential!'
Soortgelijke woorden had ik diezelfde week ook gedacht tijdens mijn werk.
Gedacht.
Niet uitgesproken.
Het waren moeilijke woorden.
Moeilijke woorden in een moeilijke situatie.
Maar hij zei het gewoon.
Hij zei gewoon wat gezegd moest worden.
Ik had bewondering en was heel benieuwd wat hij nog meer te vertellen had.
Hij leek er veel verstand van te hebben.
Hij werkte met de grootste probleemgevallen van het land.
Hopeloos gevallen, zo leek het vaak.
Het lukte hem keer op keer om weer hoop te creëren.
Hoop in hopeloze situaties.
Want zoveel al hadden ze geprobeerd.
Zoveel, zonder effect.
Machteloos waren ze.
Dus riepen ze zijn hulp in.
En wat zei hij?
'Als jij zijn gedrag wil veranderen, dan moet je stoppen met je te focussen op het probleem. Als jij in je hoofd plant dat het niet gaat lukken, of dat hij zich toch gaat
gedragen zoals hij zich altijd gedraagt, dan straal je dat uit. De kans is heel groot dat hij zich inderdaad zo zal gedragen.'
Hij ging verder met de woorden:
'Hij weet gewoon niet wat je van hem verwacht.
Maar weet jij eigenlijk zelf wel wat je verwacht?



. . . inspiratie voor ouders

Heb je een plan?
Als jij naar binnen stapt zonder dat je weet wat je gaat doen of verwacht, dan voelt hij dat.
Als jij het al niet weet, dan weet hij het helemaal niet.'

Hoe je dat aan kunt pakken?
Maak een beeld in je hoofd hoe jij het wil hebben.
Je moet als het ware de scène al voor je zien.
Je moet de scene voor je zien en erin stappen.
Beeld je in hoe je het wil hebben.
Voel je zoals je je wilt voelen. Denk wat je wilt denken.
Gedraag je alsof het al precies gaat zoals je wilt dat het gaat.
En grijp elke mogelijkheid die zich voordoet aan om dit te oefenen.

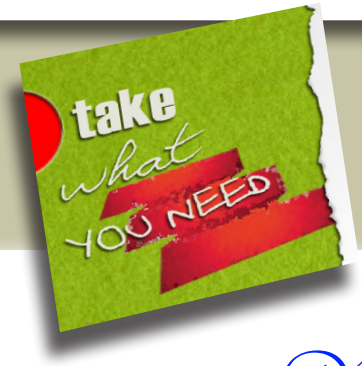
Je moet niet in het probleem blijven hangen, maar ga de uitdaging aan.
Ga de uitdaging aan en heb vertrouwen.
Vertrouwen in hem.
Maar vooral vertrouwen in jezelf.
Vertrouwen dat jij degene bent die het verschil kan maken.
Want dat kun je.

Wat je als eerste moet doen is je herinnering aan het verleden loslaten.
Ja, het ging tot nu toe niet zoals je wilde.
En ja, het was moeilijk en pijnlijk.
Maar dat was tot nu toe.
Je kunt daar niet eeuwig aan vast blijven houden.
Als jij dit niet los kunt laten, blijf je dit uitstralen.
Hij zal dit op blijven pikken.
Je kunt dan van alles en nog wat proberen, maar het zal niet werken. Zijn gedrag zal niet veranderen.'

'Weet je wat het verschil is tussen jou en hem?', zo ging hij verder.
'Jij leeft in het verleden. Hij leeft in het nu.
Laat toch los wat er in het verleden gebeurd is.
Het gaat alleen om nu.
Jij kunt vanaf nu de dingen anders aanpakken dan dat je tot nu toe deed. Grijp die kans!'
Zo beëindigde hij zijn betoog.

Vanaf die dag was ik fan en keek ik zo veel mogelijk naar hem.
Ik leerde van hem en gaf zijn woorden weer door.
Ik gaf zijn woorden door aan de ouders en kinderen in mijn praktijk.
De mooie woorden van Cesar Millan, the dogwhisperer.

Marlies Bras
Integratief kindertherapeut



. . . inspiratie voor ouders

Wat drinkt jouw kind ?

Wat drinkt jouw kind overdag? Wat geef je mee naar school?
Krijgen ze één van die mooie drinkpakjes mee met multivitaminen, of melk?
Die pakjes en zakjes zien er vaak uit alsof ze erg gezond zijn. Maar dat is misleidend! In (bijna) al die kinderdrankjes zit behoorlijk wat suiker.

De reclamemakers doen ons geloven dat we pas echt goede ouders zijn wanneer we hun product voor onze kinderen aanschaffen.

Uit meerdere onderzoeken blijkt echter dat die drankjes helemaal niet zo gezond zijn. Kinderen die gesuikerde drankjes drinken, zijn bijvoorbeeld dikker dan hun leeftijdsgenoten die dat niet doen.
Wat veel gezonder lijkt én bovendien een stuk goedkoper is het drinken van water.

Maar onderzoek van het VUmc toont aan dat Nederlandse kinderen meer frisdrank drinken dan kinderen uit andere Europese landen. Hoe komt dat toch? Waarom kiezen wij ouders toch voor het aanbieden van frisdrank in plaats van thee of water?
Of zie ik het te somber in en valt het in de praktijk best mee met die drankjes?

Ik leg mijn vragen eens neer bij mensen die er verstand van hebben, Josephine en Anouk Hartman van diëtistenpraktijk Hartenvijf.

Wat vinden jullie van die zoete drankjes in mooie pakjes voor kinderen? Ze lijken soms als gezond aangeprezen te worden, maar klopt het dat ze dat niet zijn?

Josephine en Anouk snappen wel dat de kleuren en de zoete smaak aantrekkelijk zijn voor kinderen. Maar er zit wel heel veel suiker in die drankjes. Niet alleen suikerpotsuiker maar ook vruchtensuiker. Maar dat is voor ons lichaam gewoon ook suiker! Een pakje appelsap (200 ml) bevat bijvoorbeeld al 4 of 5 klontjes (vruchten)suiker. Wij vinden dat voor kinderen niet gezond. Het kan hooguit een keer overdag een stuk fruit vervangen.

De laatste tijd is er steeds meer aandacht voor suiker in producten. 'Light' en 'zero' producten bevatten zoetstof in plaats van suiker. Kinderen tot 4 jaar kan je beter geen producten met zoetstof geven. Er zijn nu een paar dranken in de supermarkt die 'free' of 'puur' heten. Dat zijn drankjes waar gèèn suiker en gèèn

zoetstof aan toegevoegd is. Hopelijk krijgen we in de toekomst veel meer van die producten.
Nog een extra reden om de suiker in die mooie pakjes en zoete drankjes te laten staan is het risico op gaatjes in het gebit van de kinderen.

Is het eigenlijk belangrijk om je kind water te leren drinken?

Ja, wij vinden van wel. Water bevat eigenlijk niets dat voor (gezonde) kinderen slecht kan zijn. Op de meeste andere dranken is wel wat aan te merken.

En thee, is dat net zo gezond om te drinken als water voor kinderen?

Slappe thee waarschijnlijk wel. In zwarte en groene thee zit een kleine hoeveelheid theïne (bekend als cafeïne, dat ook in koffie en energiedrankjes zit). Onderzoek naar het effect van cafeïne op kinderen is beperkt. Mogelijk beïnvloeden grote hoeveelheden cafeïne (zoals in koffie en energydranken zit) de ontwikkeling van het zenuwstelsel. Groene en zwarte thee bevat per kopje (125 ml) gemiddeld 30 mg cafeïne. Een kopje koffie (125 ml) of een flesje energydrink (250 ml) bevat zo'n 80 mg.
Kinderen tot 13 jaar kunnen het gebruik van cafeïne het beste beperken tot 50 mg, dus 1 kopje thee. Verder

kan een kind wel slappe kruidenthee of rooibos thee drinken. Het is dan net zo prima als water.
Kinderen van 13 tot 18 jaar zijn verder met hun ontwikkeling en kunnen zo'n 100mg cafeïne gebruiken.

Voor volwassenen wordt gezegd dat je 1 ½ tot 2 liter water moet drinken op een dag. Wat is de hoeveelheid voor kinderen?

Hier zijn de volgende richtlijnen voor:

1-3 jaar: 750 ml, waarvan 300 ml melkproducten
4-8 jaar: 1 liter, waarvan 400 ml melkproducten
9-18 jaar: 1-1½ liter, waarvan 600 ml melkproducten

Let op :Wanneer de melkproducten als toetjes worden gegeten, tellen ze niet mee bij de totale vochtinname.
Let op bij warm weer en kinderen die ziek zijn, dan is de behoefte aan vocht hoger.

Hebben jullie nog een tip voor ouders hoe ze hun kinderen water kunnen leren drinken in plaats van die andere aantrekkelijke zoete drankjes?

Geef zelf het goede voorbeeld en drink vooral water, thee en melkproducten. Sommige flesjes zien er heel mooi en interessant uit (bijvoorbeeld 'Doppers') en kunnen goed gevuld worden met water. Stop daarin geen limonade , dit voorkomt ook voedselinfecties. Maak duidelijke afspraken, bijvoorbeeld alleen zoete (prik) dranken in het weekend, maar door de week niet.

Bedankt voor al de informatie. Hebben jullie nog een ander interessant weetje of een tip over dit onderwerp?

'Sap' is een beschermde naam voor dranken waarin alleen een vrucht is gebruikt. Er wordt dus geen suiker aan toegevoegd. Het suiker dat in pakken met sap zit is 100% vruchtensuiker. 'Nectar' of 'drank' verraadt dat er wel suiker aan is toegevoegd.

Zelf geperst/gepureerd fruitsap (bijvoorbeeld sinaasappels of smoothies) zijn qua suiker voor het lichaam hetzelfde als pakken sap uit de supermarkt.

Soms staat er op een verpakking 'met toegevoegd vitamine C'. Hoewel dat natuurlijk heel gezond is, wordt dit meestal toegevoegd omdat het pak daardoor langer houdbaar blijft. Vitamine C staat soms op zo'n verpakking als E300. Bij een gewone gezonde voeding met 2 stuks fruit en voldoende groente (kinderen 75-150 g) is al voldoende vit C aanwezig. De extra vit C uit een drankje wordt dan automatisch uitgeplast.

Jacqueline Schilling
Met dank aan Diëtistenpraktijk Hartenvijf
http://www.hartenvijf.nl

Waarom doe ik wat ik doe?

Sta jij wel eens stil bij het waarom van wat je doet? In je werk, maar zeker ook in je gezin?
Het is een belangrijke vraag om geregeld eens over na te denken, want als je weet waarom je iets doet is het ook veel makkelijker om keuzes te maken in wat je wel of niet zal doen.

In dit artikel wil ik mijn inspiratie met jullie delen voor het werken met én in het belang van ouders. De oorsprong van mijn inspiratie ligt natuurlijk in het ervaren van mijn eigen ouderschap. Ik ben moeder van vier, inmiddels volwassen, zoons en dat heeft mij veel gebracht. Moederschap is een bijzondere rol in het leven. Je bent op een manier verweven met een ander individu zoals je dat met niemand anders kunt zijn. Maar tegelijk is die ander een zelfstandig persoon die los van jou als moeder moeten kunnen gaan functioneren. Zie daar het grote dilemma van opvoeden: betrokkenheid en loslaten.

Ouders

Maar naast mijn eigen moederschap ben ik vooral geïnspireerd door ouders die ik tegenkwam in mijn rol als pleegmoeder en later ook als hulpverlener. Ik vroeg me af: wat maakt nu dat het bij de één wel lukt en bij de ander niet? Ik ben (bijna) geen ouder tegengekomen die niet het beste voorheeft met zijn kind, toch lukt het sommige mensen niet om hun kind veilig te laten opgroeien. Waar ligt dat aan?
En belangrijker nog: hoe kunnen ouders bij wie het moeizaam verloopt ondersteund worden zodat het niet helemaal uit de hand loopt?

Stel je even voor: Een baby van een paar maanden oud woonde tijdelijk in mijn gezin. De situatie werd thuis niet veilig genoeg geacht. Moeder mocht haar kind eens per twee weken zien in een kamertje bij Bureau Jeugdzorg. Na dat bezoekuurtje ging ik weg met haar kind en zat daar 's avonds lekker mee op schoot. Moeder zat alleen…

En ik vroeg me af, had er geen steun om haar heen in stelling gebracht kunnen worden zodat haar kind toch bij haar op kon groeien? Is die moeder nou een slechter persoon dan dat ik ben? Eigen schuld…?
Ik geloof daar niet in. Natuurlijk is het soms niet veilig of is de omgeving pedagogisch niet voldoende voor een kind om op te groeien bij zijn ouders. Maar deze ouders verdienen volgens mij eerder mededogen, dan dat ze als schuldig worden aangewezen.

Gelukkig wordt er tegenwoordig wel meer gezocht naar mogelijkheden om een kind thuis te laten wonen, maar volgens mij gebeurt dit nog te weinig en in ieder geval vaak te laat. Dan is het tij soms al niet meer te keren…

Belang ouderschap

De combinatie van mijn eigen ervaringen als ouder en pleegouder en mijn werk met ouders hebben gemaakt dat ik ben gaan nadenken over het belang van hoe ouders in het leven staan en de invloed daarvan op het kind.
En dat het niet alleen gaat over opvoedkwaliteiten van ouders, maar ook over de invulling van je rol als ouder.
Wanneer je zorgen hebt over je financiën, wanneer je een ingewikkelde relatie hebt met je (ex-) partner, wanneer je er helemaal alleen voor staat, wanneer je een beperking hebt of wanneer je kind een beperking heeft… Ga er maar aan staan om dan pedagogisch verantwoord met je kind om te gaan. Natuurlijk zijn er ouders die dat ondanks moeilijke omstandigheden wel lukt, daar heb ik veel bewondering voor, want dat is hard werken!

Aandacht voor het gewone

Daarbij geloof ik in het belang van het ondersteunen dagelijkse van “het gewone”. Je hoeft niet te wachten tot het uit de hand loopt. Wanneer je het even niet weet als ouder stel dan je vraag ergens. Aan andere ouders of aan iemand die ervoor geleerd heeft. Maar wacht niet te lang!
En wanneer je het ouderschap soms best ingewikkeld vind, maar geen specifiek probleem hebt: zoek steun! Dat is geen schande. Je (dagelijkse) zorgen kunnen delen geeft soms al zoveel lucht. Relativering maakt het opvoeden makkelijker en een kleine tip kan je soms al heel veel opleveren. Je hoeft het als ouder niet allemaal zelf te doen.

Wetenschappelijke inspiratie

Ok, dat was mijn pleidooi… Maar hoe zit dat

in mijn werk, door welke wetenschappelijke inzichten heb ik me laten inspireren?

In mijn masterstudie ben ik gestuit op de Ouderschapstheorie van Alice van der Pas. Zij heeft als één van de weinigen het verschijnsel ouderschap onderzocht. En daarbij heeft ze niet alleen gekeken naar de problemen, maar ook gewoon naar wat die rol als ouder nu inhoudt voor mensen.

Ook heeft ze een model ontwikkeld waarbij ze kijkt naar 4 buffers die het dagelijkse opvoeden beschermen tegen de “risicofactoren” die er in ieders leven zijn. Bij risicofactoren kun je denken aan kenmerken van de ouder of het kind, een wat mindere buurt om in te wonen, invloed van televisie en computer en vul zelf maar in.
Ik geloof dat het werken vanuit dit model een completere kijk op het geheel van het gezinsfunctioneren geeft.
Daarbij kijkend naar de mogelijkheden en de kracht van ouders en hun omgeving is dit de manier van werken waarin ik geloof.

Doorgeven
Inspiratie is er niet om voor jezelf te houden. Dus ik deel mijn inzichten met ouders, maar ook met mensen die in hun werk met ouders te maken hebben. Want een goede samenwerking komt ieder ten goede: de ouder, de professional en natuurlijk het kind!

Want: Ouderschap is een vak apart!

Jacqueline Schilling
Ouderschapsdeskundige en counsellor

Tips voor thuis

Op deze pagina krijg je tips voor thuis van kindercoach Marga Weiss.

Geef ze een keuze!
Van die ellenlange discussies met je kinderen voorkomen? Geef ze een keuze! Wel door jou bedacht, natuurlijk… 'Wil je vandaag broccoli als groente of liever worteltjes?'

Prijs je kind
Prijs je kind voor moeite die het doet, niet voor het resultaat – Hoeveel moeite je kind voor een taak doet, is iets wat het kind zelf kan bepalen. Als je dat complimenteert, leert het kind dat het zin heeft je best te doen, alles eruit te halen, door te zetten en daar hebben kinderen hun hele leven wat aan.

Positieve opmerkingen
Geef je kind elke dag vijf positieve opmerkingen! Variërend van 'dank je wel voor het afruimen van de tafel' tot 'wat leuk dat je meteen ziet dat ik een nieuwe rok heb!' Benoem het gedrag dat je waardeert en… gebruik zo'n positieve opmerking nooit om er nog even lekker een 'maar-opmerking' aan vast te plakken. 'Leuk dat je de tafel hebt afgeruimd… maar… je had de borden ook best in de vaatwasser kunnen zetten'.

Stel grenzen
Stel logische, redelijke grenzen – Uit onderzoek blijkt dat de meeste kinderen die in de problemen komen, ouders hebben die geen goede grenzen hebben gesteld. Ouders die consequent zijn in hun logische en redelijke grenzen en regels, hebben later de beste band met hun kinderen. Te strikt zijn is net zo slecht als te vrij zijn. Wie te strikt is krijgt verveelde kinderen en die gaan juist rebelleren.

Vijf minuten 'sterke' taal
Merk je dat je kinderen enorme behoefte hebben aan 'sterke' taal? Net voor het eten vijf minuten allemaal om de beurt vieze woorden zeggen kan zo maar de oplossing zijn. Zet voor de zekerheid wel de kookwekker.

Bronvermelding: Gideon de Haan

Marga Weiss
Kind- en Jongeren coach

Grace Meurkes

In gesprek met een kindertherapeute

Marlies Bras gaat in gesprek met collega Grace Meurkes. Grace heeft een praktijk voor integratieve kinder- en jongerentherapie (http://gracemeurkes.nl/) Door haar ervaringen weet ze nu dat je het kind niet los kunt zien van het systeem en is daarom geïnteresseerd geraakt in opvoedopstellingen.

Ze doet steeds vaker een opvoedopstelling met een ouder wanneer ouders zich aanmelden bij haar met een opvoedvraagstuk. Samen met de ouder onderzoekt ze de dynamiek in een gezin om te onderzoeken wat het onderliggende probleem kan zijn.

Grace aan het woord:

‘Kinderen zijn heel erg wijs van zichzelf.
Ze laten ons voortdurend zien wat hen bezighoudt en wat nodig is. Wij moeten kinderen veel meer gelegenheid geven om te kunnen vertellen wat hen bezighoudt. We moeten hen een veel groter aandeel geven in het oplossen van problemen. Zelf verantwoordelijk laten zijn voor hun eigen problemen en als ouder, leerkracht is het de taak om hen daarbij te begeleiden.

Er wordt nog te weinig geluisterd naar wat kinderen te vertellen hebben. Misschien komt dat omdat kinderen niet altijd de manier gebruiken die wij gewend zijn. Kinderen communiceren op een andere manier dan volwassenen. Ze vertellen met hun gedrag, met hun houding, met hun spel wat hen bezighoudt. Wat kinderen aan de buitenkant laten zien, is hoe ze zich aan de binnenkant voelen. Wij volwassenen zijn vaak afgeleerd om zo te communiceren.

Het is echt niet zo dat je het altijd met je kind eens moet zijn of alles moet accepteren. Kinderen vertonen in onze ogen soms echt vervelend gedrag. En een kind zal moeten leren dat het altijd lief is maar wat hij doet niet acceptabel is. Dus het is zo belangrijk om verder te kijken dan het gedrag van het kind. Een kind heeft een reden om te doen zoals het doet. Kinderen kunnen ingewikkelde gevoelens

niet duiden en zeker niet met woorden uitleggen wat er aan de hand is met ze. Een kind wil dat best aan jou vertellen maar in hun eigen taal. Daarnaast weet een kind ook de oplossing voor zijn problemen. Daar zouden wij veel meer gebruik van kunnen maken.

Hoe doe je dat dan?
Een schoolvoorbeeld. Als je een klas hebt met 25 kinderen, en er gebeurt iets, voel je je als leerkracht vaak aangesproken om te reageren. Terwijl je ook kunt roepen: 'O jongens er gebeurt iets. Zullen we daar eens even met z'n allen naar kijken.' Misschien moet je in het begin tien keer per dag je les stilleggen, maar op een gegeven moment zullen kinderen weten dat niet alleen de juf of meester verantwoordelijk is, maar dat zij daar als kind ook iets aan bij te dragen hebben. Ze maken onderdeel uit van het systeem, en zijn daarom ook verantwoordelijk. Kinderen voelen zich van nature verantwoordelijk voor de ander maar deze verantwoording wordt ze vaak afgenomen door volwassenen omdat zij denken te weten wat goed voor hen is.

Ieder kind is onderdeel van een systeem. Van meerdere systemen zelfs. Een gezin, een familie, een klas, een school. Maar jij als volwassenen bent ook onderdeel van een systeem. Alles wat daarin gebeurt heeft invloed. Dat is wat een kind ervaart. En dat is wat hij laat zien in zijn gedrag. Kinderen laten met hun gedrag zien wat er in zo'n systeem leeft, wat het dwars zit… Vooral het systeem waarin een kind opgroeit, is erg belangrijk. Je kunt een kind daarom ook niet los zien van een systeem. Je kunt een kind bijvoorbeeld niet los zien van zijn ouders. Kinderen (en hun ouders) hebben het heel hard nodig dat je onbevooroordeeld bent als buitenstaander. Maar dat kan heel lastig zijn. Het kan soms zijn dat je al idee hebt over een bepaald gezin. Dat kan, zonder dat je dat zou willen, een grote invloed hebben op hoe je reageert op een kind. Het komt nu eenmaal oor dat je je ergert aan een ander. Aan een kind, of aan ouders.

Of je voelt je zenuwachtig als je bij iemand in de buurt komt. Ik heb als therapeut moeten leren dat dat iets van mijzelf is. Een interessante vraag om aan jezelf te stellen is 'waarom je zenuwachtig wordt, of waarom je je geërgerd voelt?' Dat zegt namelijk niet zozeer iets over die ander. Het zegt iets over jou. Het is zo belangrijk om je daar bewust van te zijn. Als je dat niet bent, dan neem je dat mee in de omgang met kinderen. Kinderen kijken gewenst sociaal gedrag af. Wanneer je niet congruent bent in wat je laat zien en hoe je je voelt zorgt dit voor verwarring. Dan gaan kinderen je spiegelen. Soms kan het dan lijken dat een kind een (gedrags) probleem heeft. Dat doet hij net zolang tot jij het doorhebt en jouw issues gaat oplossen. Zodra jij dat gedaan hebt, kan een kind het ook loslaten.'

Donderdagavond **8 oktober** is Grace Meurkes gastspreker bij het webinar van Tread Softly. Grace gaat dan veel dieper op dit onderwerp in. Je kunt je aanmelden via: **www.treadsoftly.nl/webinar/**

Marlies Bras
Integratief kindertherapeut

Laat mij leven wat ik droom

Door Marlies Bras

Hoge bomen,
Blauwe luchten,
Fris groen gras.
Misschien, lieve pap en mam,
wordt het nooit zoals 't in jullie dromen was.

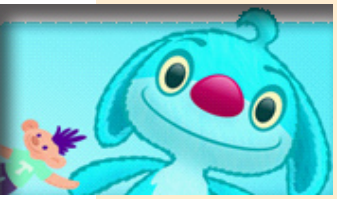
Misschien blijven de bloemen in jullie dromen
helderder van kleur.
Misschien blijven ze daar beter groeien.
Worden ze nooit verfijnder van geur.

Misschien blijf ik wie ik nu ben.
Misschien word ik nooit wie jullie droomden dat ik zou zijn.
Maar een ding weet ik zeker,
lieve pap en mam, ik blijf niet lang meer klein,

Laat de bomen in jullie dromen
groeien ver voorbij de wolken hoog.
Laat mij zijn wie ik ben,
Lieve pap en mam,
laat mij leven wat ik droom.

Dit gedicht is eerder gepubliceerd op
www. treadsoftly.nl en www.hetkind.org

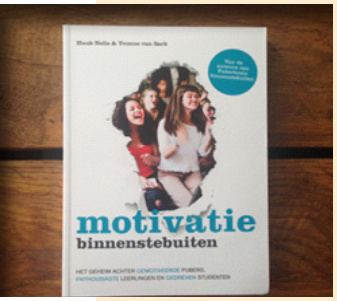
Lees en kijk tips



Opvoedapps

http://kiddie-app.com/nl

De kiddie app is bedoeld ter ondersteuning van het opvoeden van kinderen van 2-5 jaar. Vanuit het positieve opvoeden worden 4 thema's behandeld: slapen, eten, zindelijkheid en lief zijn. Er wordt gebruik gemaakt van verhaaltjes en beloningsborden. Ook krijg je per onderwerp tips.
http://www.vanzwangertotpuber.nl/
Op deze website vind je zeven gratis apps met informatie vanaf zwangerschap tot wanneer je kind jongvolwassen is. Ook kun je de app koppelen aan je woonplaats zodat je lokale informatie krijgt.



Motivatie binnenstebuiten

Het boek is geschreven door Huub Nelis en Yvonne van Sark van Bureau Youngworks.

Een mooi boek voor zowel ouders als docenten die te maken hebben met jongeren. In het boek wordt ingegaan op de vraag hoe jongeren gemotiveerd raken om dingen te doen en ook om hun talenten te gaan benutten.
"Motivatie Binnenstebuiten is een boek vol prikkelende verhalen, fascinerende theorie, hardnekkige mythes en bewezen feiten, geïllustreerd met vele concrete voorbeelden en interviews met schooldirecteuren, managers van grote bedrijven, wetenschappers, coaches, docenten en natuurlijk met jongeren zelf."
http://webshop.youngworks.nl/boeken/motivatie-binnenstebuiten

How2Talk2Kids

Het boek is geschreven door Adele Faber en Elaine Mazlish, experts op het gebied van communicatie tussen volwassenen en kinderen.

‘Ik ga niet naar mijn kamer, je bent niet de baas over mij!’
‘Je doet gewoon wat ik zeg en daarmee uit!’

Herkenbaar?
Gelukkig kan het ook anders. Na het lezen van dit boek kun je op een respectvolle manier met je kinderen communiceren, en hier voelt iedereen zich beter bij. Het is simpel en praktisch en direct toepasbaar op elk kind van 2 tot 20 jaar.

Gedicht

Ik trachtte het kind te bereiken met een woord;
maar het ging aan hem voorbij.

Ik trachtte het kind te bereiken met een boek;
maar hij gaf me alleen een verbaasd gebaar.

Wanhopig, wendde ik me opzij
‘Hoe kan ik dit kind bereiken?’, zeg het mij.

Hij fluisterde in mijn oor en zei:
‘Kom, speel met mij’

Bron onbekend

Marga Weiss
Kind- en Jongeren coach

Tot de volgende keer!

. . . inspiratie voor ouders